

*¿Qué significa ser activo en una sociedad  
sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio  
en la juventud española*

*What does it mean to be active in a sedentary society? Paradoxes  
on lifestyle and leisure of Spanish youth*

DAVID MOSCOSO SÁNCHEZ

Universidad Pablo de Olavide  
dmoscoso@upo.es (ESPAÑA)

RAÚL SÁNCHEZ GARCÍA

Universidad Europea de Madrid (ESPAÑA)

MARÍA MARTÍN RODRÍGUEZ

(INEF) Universidad Politécnica de Madrid (ESPAÑA)

NATALIA PEDRAJAS SANZ

Directora del área de Inteligencia Emocional (t-Emociona).  
CEO de APEC (ESPAÑA)

**Recibido:** 25.03 2014

**Aceptado:** 19.12 2014

## RESUMEN

El sedentarismo constituye una de las principales preocupaciones sociales de nuestro tiempo. La mayoría de las personas pasamos gran parte del día sentados, nuestros desplazamientos son más frecuentes con medios mecánicos que a pie y las nuevas generaciones hacen poco más deporte que sus coetáneos de hace una década. En otras palabras, los hábitos sedentarios se han normalizado en nuestra sociedad, especialmente entre la población más joven. Para escudriñar en esta realidad, merece preguntarse qué es el sedentarismo según la juventud española.

Antes bien, ¿son los jóvenes conscientes de que sus vidas son sedentarias? ¿Conocemos los mecanismos culturales que han contribuido a la normalización de este modelo de vida? ¿Qué consecuencias se derivan del estilo de vida sedentario para nuestra salud y bienestar? Nosotros nos hemos preguntado por ello. Desde hace unos años venimos trabajando sobre este asunto, si bien aquí se analizan los resultados de un estudio cualitativo entre los jóvenes adultos españoles. Éste nos proporciona claves para comprender algo mejor este proceso de normalización del sedentarismo entre las nuevas generaciones de ciudadanos.

### **PALABRAS CLAVE**

Estilos de Vida; Sedentarismo; Socialización; Actividad Física y Deporte; Juventud; España.

### **ABSTRACT**

Sedentarism has become one of the major concerns of our times. Most people spend a large part of their daytime sitting down, most movement taking place by mechanical means, rather than by walking. Younger generations do little more sport today than their counterparts did a decade ago. In other words, sedentary habits have become common in our society, especially among the young. To understand this phenomenon we should ask what is sedentarism for young people. Are they aware that their lives are sedentary? What cultural mechanisms have contributed to this? What are the consequences of a sedentary lifestyle for our health and well-being? These are the questions we have asked in this study. We have been working on this topic for some time; in this paper we present the results from a qualitative study among the Spanish young adults. These results provide important clues to better understand how sedentarism has become normalized among the new generations of citizens.

### **KEY WORDS**

Lifestyle; Sedentarism; Socialisation; Physical Activity and Sport; Young people; Spain.

## 1. INTRODUCCIÓN

La difusión de hábitos y comportamientos sedentarios<sup>1</sup> plantea uno de los más serios problemas para las sociedades contemporáneas. La falta de ejercicio físico, debido en parte a la disminución del uso de fuerza física corporal en las actividades laborales, junto a la alta prevalencia de una alimentación hipercalórica y no saludable, el incremento de la ingesta de sustancias tóxicas y el predominio de lo que se ha denominado ocio pasivo —vinculado a ciertas prácticas de consumo y el uso de nuevas tecnologías—, están relacionadas con la primera causa de mortalidad, las enfermedades cardio y cerebrovasculares (Idler y Benyamini, 1997).

Los profesionales de las ciencias de la salud han demostrado, mediante estudios epidemiológicos y longitudinales, la importancia de la actividad física y el deporte (a partir de ahora AFD) en el mantenimiento de nuestra salud y calidad de vida (Raphael, 2006; Blair et. al, 1992; Van Mechelen et. al, 2000). La AFD produce beneficios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, y es importante tanto a nivel terapéutico como preventivo.

Pese a los múltiples beneficios reconocidos en la actividad física, en España tan sólo practican deporte 4 de cada 10 ciudadanos. Además, apenas 7 de cada 10 caminan diariamente y sólo 4 de cada 10 realizan esfuerzo físico corporal en su ocupación diaria (trabajo, estudios, tareas domésticas, etc.) (Moscoso et. al, 2008). En virtud de estos datos, es evidente que muchos ciudadanos no disfrutan de los beneficios asociados a la AFD. Por contra, padecen las consecuencias de la inactividad.

Se trata de una realidad extendida en las generaciones más jóvenes. Estudios como los realizados en población infantil en la Comunidad de Madrid (Montil et. al., 2005), o en población adolescente en la Comunidad de Andalucía (Moral et. al, 2012), muestran que, en la actualidad, las generaciones más jóvenes son altamente sedentarias, o sea, que no realizan suficiente AFD como para disfrutar de la necesaria condición de salud (Cantera, 1997; García Ferrando, 1993 y 2001; Lasheras et. al, 2001; Mendoza et. al, 1994; Sánchez-Barrera et. al, 1995). En todo caso, esta tendencia, según Currie et. al (2004), tiene lugar de forma parecida en todas las sociedades modernas avanzadas, a tenor de un estudio realizado en Europa, EEUU y Canadá.

El sedentarismo es un fenómeno que se ha consolidado en nuestras sociedades, como también sus consecuencias (Castillo y Balaguer, 1998; Weinsier et. al, 1998). En el caso de nuestro país, la tasa de obesidad entre los menores de 24 años es la más alta de Europa: alrededor de 4 de cada 10 niños o jóvenes padecen obesidad o sobrepeso, según el Observatorio Español de Sostenibilidad (Ayuso y López, 2007), basándose en los datos de la Encuesta

---

<sup>1</sup> El sedentarismo puede entenderse como el déficit de movimiento corporal y, por tanto, de AFD. Por el contrario, la AFD representa la realización de movimiento corporal a través de actividades cotidianas (subir escaleras, transportar objetos, realizar las tareas del hogar, ir de compras, etc.), caminar, trabajar con esfuerzo físico o movimiento y realizar deporte.

Nacional de Salud. Esta situación hace que en España dicho problema sea más acuciante que en otros países del entorno europeo, explicando el aumento prematuro de enfermedades causadas por el sedentarismo (Márquez et. al, 2006; Entrada et. al, 2003).

Este trabajo tiene como objetivo analizar los estilos de vida (y, en particular, todo lo que atañe a la implicación de la actividad física sobre los mismos) de los jóvenes y adultos jóvenes españoles, centrándose en la influencia de los diferentes agentes de socialización en la configuración de dichos estilos de vida. En particular, ha intentado analizar cómo la adopción de un estilo de vida sedentario, marcado por el ocio pasivo y la inactividad física, se ha afianzado en estas generaciones. También pretende dilucidar el modo y grado en que la inactividad física incide en la percepción subjetiva de su salud y bienestar.

Se parte de la hipótesis de que, para revertir esta situación, es necesario analizar las tendencias culturales contemporáneas —especialmente, las asociadas a las prácticas de tiempo libre y ocio, considerando sobre todo la implicación o no de actividad física. Desde esta perspectiva, se podrían examinar los factores que influyen actualmente en la inactividad entre la población joven. Una mirada de este carácter obliga a centrar el estudio en el papel de los procesos y las instituciones de socialización. Algunos autores han demostrado la influencia de la socialización en la realización de deporte a edades tempranas (Patriksson, 2001; García Ferrando, 1991). Los propios resultados de investigaciones precedentes (Moscoso et. al, 2008) han puesto de relieve el peso que el hábito deportivo de madres y padres tiene para la transmisión del mismo entre sus hijos/as, si bien suelen intervenir otras instituciones como la educación, los medios de comunicación y el propio sistema deportivo. Igualmente, se ha probado que la pronta adquisición de dichos hábitos es decisiva para su continuidad en etapas vitales posteriores (Mora et. al, 2012; Montil et. al, 2005; Powell y Dysinger, 1987). Las tablas 1 y 2 lo confirman, al probar que, entre quienes afirman que alguno de sus padres practica o ha practicado deporte en el pasado, casi 6 de cada 10 individuos también lo hacen en el presente, y a la inversa. Y también se muestra que, entre quienes han practicado deporte en ciclos de vida precedentes, la mayor parte, unos 7 de cada 10, siguen realizándolo en el presente.

**Tabla 1. Práctica deportiva en el presente, según la realización de deporte entre los progenitores**

¿Me podría decir si su padre o su madre practican o han practicado algún deporte?	¿Práctica deporte en el presente? (el encuestado)	
	Si	No
Sí practican o practicaban deporte	<b>56%</b>	44%
No practican ni practicaban deporte	29%	<b>71</b>

Fuente: Estudio nº.26 Fundación Obra Social de La Caixa (2008)

**Tabla 2.** Relación entre la práctica deportiva en el presente y la realización o no de esta práctica en el pasado

Práctica deportiva en el pasado		Práctica deportiva en el presente	
		Sí	No
De niño	Si	<b>79.0</b>	58.5
	No	20.7	40.9
De joven	Si	<b>73.5</b>	41.7
	No	26.2	<b>58.3</b>
De adulto	Si	<b>72.4</b>	22.1
	No	27.6	<b>77.5</b>

Fuente: Estudio nº. 26 Fundación Obra Social de La Caixa (2008)

La mayoría de los estudios coinciden en que la propia inactividad física contribuye a que ésta se convierta en un comportamiento normalizado —lo que se conoce en el ámbito médico como ciclo de la inactividad. Asimismo, algunas consecuencias inmediatas derivadas de la inactividad, como es el sobrepeso y la obesidad (Currie et. al, 2004; Sánchez et. al, 2002; Aranceta et. al, 2003), parecen estar relacionadas con el progresivo abandono de la práctica deportiva (por el complejo adquirido ante una mala imagen estético-corporal, o bien por la incapacidad física que se va apreciando por parte del individuo).

De estos antecedentes se desprende la idea de que, para hacer frente a los hábitos y comportamientos sedentarios en la juventud, resulta necesario llevar a cabo políticas deportivas estructurales en las principales instituciones de socialización (la familia, la escuela, los medios de comunicación y el propio sistema deportivo) (Moscoso et. al, 2008). Son estas instituciones las que tienen mayor capacidad transformadora en la estructura y las dinámicas sociales y, por tanto, también sobre los hábitos de actividad física y salud. No en vano, algunos estudios apuntan que el escaso cumplimiento de las recomendaciones (a través de la escuela o la familia) de cantidad de AFD que ha de realizarse para gozar de una buena condición de salud es el principal hándicap de su realización (Cale, 1993; Stephens y Craig, 1990; Cantera, 1997; García Ferrando, 1993 y 2001; Lasheras et. al, 2001; Mendoza et. al, 1994; Sánchez-Barrera et. al, 1995).

Esta necesaria forma de focalizar las políticas deportivas —hasta ahora ancladas en las anquilosadas estructuras de las federaciones deportivas, y en la financiación de grandes eventos deportivos, al menos en España (Moscoso et. al., 2015)— serviría para contrarrestar la tendencia del sedentarismo en la juventud y, con ello, garantizar que este grupo de población disfrutara de mayores niveles de salud y bienestar. A este respecto, algunos especialistas apuntan que es mucho más económico promocionar el “deporte para todos” o “deporte de base”<sup>2</sup>

<sup>2</sup> La idea del deporte para todos, muy asociada al deporte de base, es el acceso universal y libre de las personas, con independencia de sus condiciones de origen, sexo, edad, cultura, capacidad, al disfrute de la práctica deportiva, para conservar las capacidades físicas y psíquicas necesarias para la supervivencia, y como fin de proporcionar sociabilidad y juego —es decir, todo

que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo. Estudios como el de Martin et. al, (2011) en Suiza han demostrado que cada euro invertido en políticas de promoción del “deporte para todos” revierte favorablemente reduciendo en diez euros el gasto sanitario del país.

Para finalizar, se quisiera reconocer aquí que este trabajo no deja de ser un avance más en la exploración de esta cuestión. Por tanto, sus resultados no permiten escudriñar con toda la profundidad deseada y necesaria cada una de las específicas dimensiones y procesos sociales que explican la normalización del sedentarismo entre las nuevas generaciones de individuos.

## **2. JUVENTUD, ESTILOS DE VIDA Y AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD-BIENESTAR**

La juventud es entendida como el periodo evolutivo en el que se definen aspectos claves de la vida de un individuo en el plano social, emocional, intelectual y físico. En este periodo comienza la proyección del individuo hacia un futuro adulto, conjugada de una exaltación de la realidad presente, mediante la construcción (o adquisición) de una identidad específica, la del joven. En todo caso, conviene recordar que la juventud no es un colectivo homogéneo. Como señalan Alonso y Conde (1994: 123), «no existe una sola juventud, sino varias juventudes que consisten en situaciones sociales distintas». El camino hacia la vida adulta en la juventud supone una transición paulatina que implica el paso por distintas etapas en las que los ritmos no son regulares. En consecuencia, las diferencias en esta etapa se matizarán, además de por sus condiciones sociales y económicas, también por las derivadas de los ritmos y ritos de paso con los que se viva el acceso a la vida adulta. Estas diferencias tienen una influencia notable en las aspiraciones y expectativas de los jóvenes, lo que repercute en sus distintos estilos de vida.

Las experiencias vitales de los jóvenes dan lugar a la configuración de estilos de vida distintivos de la juventud, marcados fundamentalmente por su tiempo libre (Martín Criado, 1998; Freixas y Porcio, 2004) y expresados a través de diversos soportes —la palabra, la música, el cuerpo, las TICs...—, que recogen las variadas expresividades en relación a su universo simbólico (Bernete, 2007).

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica para hacer referencia al modo o forma de vivir. Se puede entender por estilo de vida el «conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera de vivir de un individuo o grupo» (Mendoza et al., 1994), «los modos de vida particulares que asocian la creencia en valores de referencia con actitudes implícitas, modelos de comportamiento subconscientes y hábitos» (Cathelat, 1985).

La Organización Mundial de la Salud (1986) añade que el estilo de vida guarda una estrecha relación con la salud y la calidad de vida, y que este

lo contrario al deporte de competición y espectáculo.

constructo se asocia a comportamientos y patrones de conducta como la actividad física, la alimentación, los niveles y la forma de hacer frente al estrés o el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco. La propia OMS (1998:27) definía, a su vez, los estilos de vida que conducen a la salud como «una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales».

Desde esta última perspectiva, lo que se denomina *estilo de vida saludable* está muy relacionado con lo que se entiende por “estilo de vida activo”. De hecho, es difícil encontrar referencias conceptuales de estilo de vida activo sin que aparezcan revestidas del concepto “saludable”, y a la inversa. Por tanto, se trata de un concepto que se asocia, en su parte esencial, al ámbito de la AFD, desde el que se considera que una persona realiza actividad física si lleva a cabo ciertas acciones o movimientos corporales, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas, produciendo un gasto energético. Desde este enfoque, se procede a una división bipolar entre los que son activos y los que no lo son (sedentarios), y entre los primeros se establece un continuo que va de menor a mayor actividad.

Según Wenzel (1983), la actividad física es uno de los seis patrones de comportamiento del estilo de vida que tienen una gran incidencia sobre la salud. El trabajo de Moscoso et al. (2008) proporciona evidencias en esta línea, a saber: que la población joven española que practica AFD, como realizar deporte, caminar o esfuerzo físico corporal, goza de una mejor autopercepción de su salud y bienestar; que el deporte es el tipo de actividad física que mayor influencia ejerce en esta percepción; y, por último, que dicha influencia es superior a la de la situación laboral, el nivel de estudios, el nivel de ingresos o el estado civil.

La cuestión de los estilos de vida y su relación con la AFD ha sido tratada por la sociología desde dos perspectivas diferentes, pero complementarias: una *macrosociológica*, centrada en los condicionantes estructurales de los mismos, que se apoya en análisis estadísticos de encuestas; y otra *microsociológica*, centrada en la construcción de la identidad deportiva y la negociación de la agencia, que utiliza principalmente metodologías cualitativas como la observación participante o entrevistas en profundidad.

1) La macrosociológica, representada por Bourdieu (1998), si bien con ciertas puntualizaciones —sin entender a Bourdieu como un estructuralista al uso—, es quizá el ejemplo más claro. Éste relaciona los diversos estilos de vida con posiciones de clase a través del concepto de *habitus*. El *habitus* hace referencia a ciertas disposiciones de comportamiento, percepción y gusto que se van adquiriendo por unos individuos cuya vida cotidiana se desarrolla en unas condiciones de existencia específicas. Desde el punto de vista de la actividad corporal, el concepto de *habitus* en Bourdieu nos remite a la forma en la que cada uno tiene una relación específica con su propio cuerpo. Esa relación con lo corporal que implica el *habitus* requiere un aprendizaje específico a lo largo de los años. Nuestra “educación física”, entendida en un sentido amplio —no tan



sólo como educación en el ámbito formal de la escuela—, es la que determina que nos sintamos a gusto —como en un ambiente natural— realizando unas u otras actividades, realizando ejercicios deportivos o no.

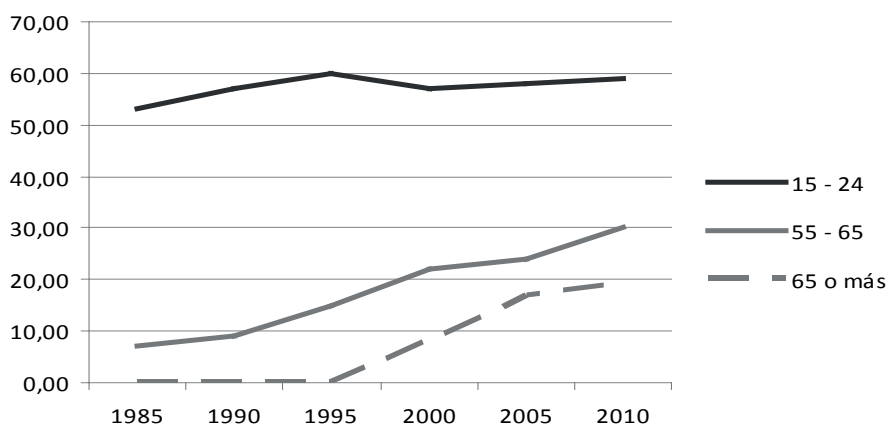
2) La microsociológica, representada por la perspectiva interaccionista, influida sobre todo por autores como George H. Mead o Erving Goffman, remarca el proceso psico-social de construcción, definición y negociación de las actividades de los individuos. En ese proceso de interacción con diversos agentes (padres/madres, familiares, entrenadores, amigos o los propios medios de comunicación) se va generando la identidad. Para algunos individuos, su implicación en actividades deportivas o hábitos de vida activos puede llegar a formar una parte fundamental de su identidad en la vida cotidiana. Tradicionalmente, desde la sociología del deporte se ha utilizado este enfoque para el análisis de diversas subculturas deportivas.

El objeto de estudio que aquí se plantea podría entenderse que se encuadra de forma exclusiva dentro de una temática tratada en la perspectiva microsociológica. Sin embargo, no se puede olvidar que ese estudio detallado de la misma está vinculado a condicionantes estructurales tales como la edad y el género y, en ese sentido, también ha de dar cuenta desde un enfoque propio de la perspectiva macrosociológica, que informa sobre la situación general de la juventud en la sociedad española.

La juventud ha sido el grupo poblacional que más deporte ha practicado tradicionalmente en España —en parte, debido en las últimas décadas a que la educación física formaba parte del curriculum educativo en la enseñanza obligatoria. No obstante, su práctica en los últimos veinte años se ha estabilizado, e incluso en algún periodo se ha reducido, a la vez que entre otras franjas de edad ha aumentado significativamente, de acuerdo con los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles elaborada por el CIS (ver gráfico 1). Además, según la misma encuesta, casi 7 de cada 10 jóvenes se pasan el día sentados o de pie sin realizar esfuerzos físicos relevantes (ver gráfico 2 y tabla 3). Mientras ocurre esto, proliferan estilos de vida, ocupaciones y usos del tiempo libre de carácter sedentarios.

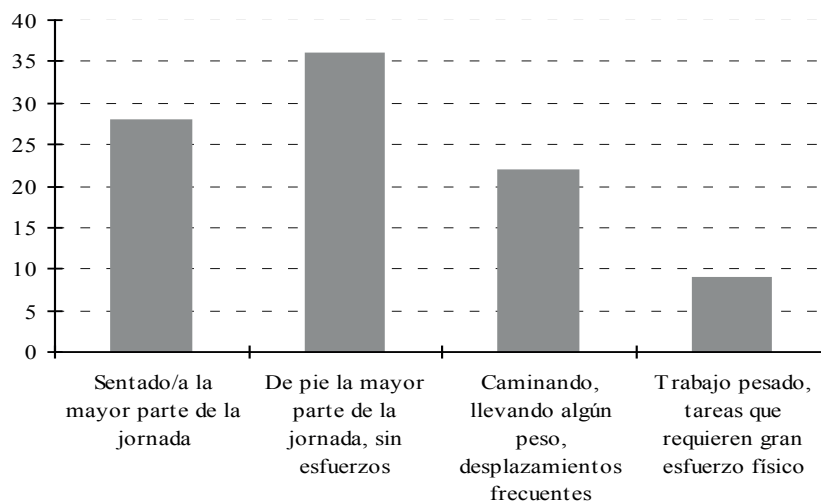


**Gráfico 1. Evolución de la tasa de práctica deportiva según diversos grupos de edad**



Fuente: Elaboración propia a partir de García y Llopis (2011).

**Gráfico 2. Situaciones que describen la actividad física que desarrollan en su vida cotidiana los jóvenes y adultos jóvenes españoles (18 a 34 años)**



Fuente: Elaboración propia a partir de estudio nº. 2833 de CIS (2010).

Al examinar los estilos de vida de la población joven española, se advierte que su entorno laboral y de estudio no favorece la realización de AFD. Más bien ocurre al contrario, que dan lugar a una vida sedentaria. También podría atribuirse la escasa proporción de jóvenes y adultos jóvenes que practican deporte a otras dos razones: la centralidad del tiempo destinado a la cualificación profesional para el acceso al mercado laboral y la relevancia del tiempo libre que ocupan las prácticas (pasivas) de ocio digital y nocturno.

En la última década, esta tendencia de normalización de los estilos de vida sedentarios entre la juventud española es cada vez más patente. Según el informe *Juventud en España 2008* del INJUVE (2008), la población joven practica menos deporte y opta por actividades de ocio más sedentarias —en relación con la media europea—, como ver televisión, escuchar música o el uso de las TICs. En esta línea, la propia Encuesta de Hábitos Deportivos de los Españoles (CIS, 2010) pone de manifiesto que, además de las actividades relacionales (estar con los amigos y/o la pareja y estar con la familia, que es mayoritariamente compartida, 74% y 63%, respectivamente), en la actualidad las dos principales actividades de ocio y tiempo libre que practican los grupos de población más jóvenes (de 18 a 34 años) son ver la televisión (65%) —un comportamiento tradicionalmente consolidado— y usar Internet (58%) (ver tabla 3).

**Tabla 3. En qué suelen emplear el tiempo libre los jóvenes y adultos jóvenes españoles (Principales actividades)**

Actividad de tiempo libre	Porcentaje (%)
Salir con los/las amigos/as y/o la pareja	74
<b>Ver la televisión</b>	<b>65</b>
Estar con la familia	63
<b>Utilizar Internet (navegar, chats)</b>	<b>58</b>
Escuchar música	53
Hacer deporte	45
Andar, pasear	42
Leer libros, revistas	36
Ver deportes	31
No hacer nada especial	29
Ir a bailar, al cine o al teatro	26
Salir al campo, ir de excursión	21
Asistir a actos culturales o conciertos	18

En el propio informe *Juventud en España 2008* se señala que 2 de cada 10 jóvenes consideran que el tiempo que dedican al uso de TICs (navegar por Internet, chatear, enviar SMS...) afecta de forma negativa al que destinan a otras

actividades de ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, practicar deporte. A este respecto, Fumero y Espíritusanto (2012) mantienen que el uso de las nuevas tecnologías, por su inmediatez, intensidad y horizontalidad, tiene un importante papel en la configuración de los estilos de vida y el universo simbólico de la juventud actual —lo que implica la propia concepción de la realidad social y, con ello, de las relaciones sociales y las formas de comunicación y expresión. En esta línea, sólo en lo que atañe al uso de las dos principales redes sociales en Internet (Facebook y Twenti), los jóvenes españoles pasan conectados 7,63 horas y 4,29 horas diarias, respectivamente, según datos de mayo de 2011 de comScore71 (*Ibid.*:17).

Todo ello explica el hecho de que en el último *Informe sobre la juventud de la UE 2012* (EC, 2012) se exprese la necesidad de ampliar el conocimiento sobre el papel que la práctica de AFD tiene en la configuración de los estilos de vida de la juventud y, como consecuencia, sobre su salud y calidad de vida. En dicho informe se reclama que el empleo, la inclusión social, la salud y el bienestar de los jóvenes, sean las máximas prioridades de la política en materia de juventud en Europa. Comas (2011), además, explica que las diferentes áreas de actividad de la juventud (ocio/deporte, ocupación/empleo-estudio, participación, valores, etc.) se retroalimentan mutuamente, por lo que concretar acciones dirigidas a promocionar la práctica de AFD en este grupo poblacional podría contribuir, entre otras cosas, a atenuar los importantes efectos derivados de la crisis económica sobre el ánimo y la actitud de la población joven de nuestro país.

### 3. METODOLOGÍA

Para responder a nuestros objetivos, se realizó un estudio cualitativo empleando el *grupo focal* como técnica de recogida de información. Con la elección de esta técnica se pretendía explorar los valores, las percepciones, las actitudes y los comportamientos de AFD de la población joven, la posición que ocupan estos conceptos en la jerarquía de sus valores, y las diferencias con respecto a la posición que le asignan los propios jóvenes y adultos jóvenes, según su perfil sociodemográfico y socioeconómico.

#### 3.1 Criterios y definición de la muestra

Durante la primera fase del estudio, se expuso el diseño muestral al juicio del equipo de investigación, así como a otros expertos. Inicialmente, se había previsto una estrategia extensiva, recogiendo información de todas las posibles perspectivas: jóvenes de diferentes edades y situaciones socioeconómicas y sociodemográficas; padres y madres con hijos jóvenes; y, por último, profesionales de la educación física y los medios de comunicación. Las dos principales cuestiones que se plantearon en torno a este asunto fueron las siguientes:

- ¿La muestra de los grupos focales debería ser realmente intensiva, o más bien extensiva? Es decir, ¿deberíamos mantener la muestra diseñada inicialmente, sobre la base de distintos perfiles de población, o sería conveniente centrarnos en la población joven? La primera opción nos permitiría recoger un mayor número de perspectivas, pero, por contra, se perdería profundidad en el discurso de la población central de la investigación.

- ¿Cuáles deberían ser los criterios sociológicos a seguir en el diseño de la muestra en los grupos focales? ¿Criterios sociodemográficos y socioeconómicos, como la edad, el sexo, el nivel de instrucción? ¿Criterios territoriales, como el residir en áreas urbanas o rurales? ¿Criterios específicos, como el practicar o no deporte y realizar o no actividad física, la frecuencia e intensidad de la práctica, el tipo de deportes practicados? ¿O, que los progenitores de estos jóvenes hubieran tenido vidas sedentarias o activas?

Las disertaciones que se mantuvieron y las decisiones que se adoptaron finalmente sobre la base de las anteriores cuestiones fueron las siguientes.

En *primer lugar*, se decidió que era más oportuno limitar la *muestra* a la población joven, optando así por una estrategia intensiva. Con ello, se pretendía garantizar las condiciones de generalización de los esquemas interpretativos del discurso (Martín Criado, 1997: 27-29), centrándose el estudio en la población diana, la población joven española.

En *segundo lugar*, en lo que concierne a los criterios o variables a considerar, las decisiones que se adoptaron se hicieron, a su vez, sobre la base de las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál o cuáles debieran ser los intervalos de edad de la juventud? Se plantearon diferentes opciones de edades susceptibles de ser consideradas como población joven. Se acordó que el estudio debía demarcar dos grupos de edad amplios, de 18 a 25 años y de 26 a 34 años. En la decisión, prevaleció la idea de que la edad cultural de la población joven se ha ido ampliando progresivamente, como consecuencia de la entrada cada vez más tardía en la etapa adulta, debido al alargamiento del periodo de formación, el retraso en la edad de acceso al mercado laboral, de autonomía económica y de independencia residencial y, por último, de conformación de núcleos familiares.

- ¿Cuál debía ser la composición más adecuada de los grupos focales, según el sexo? A tenor de lo que sugirieron los expertos, inicialmente se acordó realizar grupos focales con jóvenes del mismo sexo y evitar la realización de grupos mixtos, por cuanto las realidades que afectan a unos y otros podrían ser muy diferentes. No obstante, se adoptó finalmente la decisión de realizar algún grupo mixto como estrategia de control.

- ¿Cuál debería ser su distribución según otros criterios de carácter sociológico, como la situación socioeconómica? Sobre esta

cuestión, de gran importancia, como se ha comprobado en casi todos los estudios que han tenido en cuenta la perspectiva estructuralista, se consideró que era más relevante centrarse en la variable nivel de instrucción.

- Sobre las cuestiones específicas de la realización de actividad física y deporte, se dudó igualmente qué criterios adoptar, dado que son muchos los elementos que definen la realización o no, así como la forma de realización, de esta actividad (frecuencia de práctica, tipología de deportes, forma de realización, etc.). En las disertaciones que se mantuvieron, se valoró, ante todo, un doble perfil (practicantes de deporte y no practicantes) como clara distinción de dos estilos de vida diferentes. No obstante, de forma secundaria se tuvo en consideración la actividad de ocio y tiempo libre (en el caso de quienes no practicaban deporte) o las tipologías deportivas (entre quienes sí).

- Adicionalmente, se planteó si el estudio se debería realizar en zonas urbanas y rurales, o sólo en zonas urbanas. Al final se decidió llevarlo a cabo en áreas urbanas, por dos razones: por un criterio operativo —las limitaciones presupuestarias y temporales— y por un criterio conceptual, por considerar que el estilo de vida urbano es común a la población joven con independencia de donde resida.

En resumen, las categorías de la muestra se concretaron, en esencia, en la edad, el sexo, el nivel de instrucción y la práctica o no de deporte, aunque secundariamente (en algún grupo focal) se tuvieron en cuenta otros rasgos, como el tipo de deportes practicados (entre quienes lo realizaban) o el tipo de actividades de ocio realizadas (entre quienes no practicaban deporte).

### 3.2 Realización del trabajo de campo

En lo que atañe al *número de grupos focales y el lugar donde se han realizado* (ver tabla 4 y tablas 5 a 11 en Anexo), se determinó finalmente que no fueran más de 7 los grupos focales que se realizaron. En esos grupos focales participaron 46 informantes jóvenes y adultos jóvenes.

Tabla 4. Participantes en los grupos focales

Nº. Grupo focales	Región	Número de participantes	Sexo y Edad	¿Practica deporte?
GD-1	Andalucía	8	18-24, hombres y mujeres	No
GD-2	Andalucía	7	25-34, hombres	Si
GD-3	Madrid	6	25-34, mujeres	Si
GD-4	Madrid	7	18-24, hombres	Si
GD-5	Castilla-León	5	18-24, mujeres	Si
GD-6	Madrid	6	25-34, hombres y mujeres	Mixto
GD-7	Cataluña	7	25-34, mujeres	No

Fuente: Elaboración propia.

Para la *contactación* de los participantes, se contó con el apoyo de administraciones y organismos de distinta naturaleza (educativas, científicas e institucionales) y un investigador contratado a tiempo completo se ocupó de las labores de organización.

La *dinámica de los grupos* se planteó con un criterio muy abierto, tomando como referencia el listado de temas que figuran a continuación. La duración de las sesiones osciló entre 70 y 100 minutos. En todo momento se fueron tomando notas de las aportaciones de los participantes y también se efectuó el registro de voz de todas ellas.

En cuanto al *guión* que se empleó para conducir los grupos focales, realmente lo que se hizo fue abordar de forma abierta los siguientes cuestiones:

- *Estilos de vida.* ¿Qué es la vida para vosotros? ¿Cuál es vuestro día a día? ¿Cuáles son las cosas importantes de vuestra vida? ¿Qué soléis hacer en vuestra vida cotidiana?
- *Tiempo libre.* ¿Qué hay de vuestro tiempo libre? ¿De qué manera o con qué actividades ocupáis vuestro tiempo fuera del horario de estudio o de trabajo?
- *¿Vida activa o vida sedentaria?* Nos gustaría conocer vuestra opinión acerca de si vuestra vida es activa o sedentaria.
- *Deporte y actividad física.* ¿Cuál es vuestra opinión acerca del deporte y la actividad física? ¿La actividad física y el deporte qué son para vosotros? ¿Qué lugar le otorgáis en vuestras vidas?
- *Estilos de vida, salud y bienestar.* ¿Cómo creéis que influyen vuestros estilos de vida en la salud y el bienestar? Y, en particular, ¿qué papel creéis que tiene en esta relación la AFD?

### 3.3. Análisis de los discursos

El procedimiento seguido para abordar el análisis de los discursos producidos en las dinámicas grupales fue transcribir los relatos de los grupos focales. Después, sobre la base de los objetivos planteados, de acuerdo con la estructura de los temas abordados, articulando el hilo discursivo en torno a estos, se elaboraron, en un primer momento, informes específicos de cada grupo; en un segundo momento, se discutieron los mismos entre los distintos investigadores que habían asistido a su dinámica y moderación; y, en un tercer momento, una vez elaborado un esquema sintético, tras la reducción de los datos, se procedió al establecimiento de categorías y a la elaboración de gráficos analíticos, y, finalmente, a la preparación del informe general del estudio, del que se extrajeron las principales conclusiones.

### 3.4. Calendarización del estudio

Cada una de las fases de la investigación se llevó un tiempo concreto de desarrollo. La fase de reformulación del diseño metodológico y la preparación del trabajo de campo cualitativo, incluyendo la contactación de los informantes, se realizó entre los meses de marzo y mayo de 2012. La fase de ejecución del trabajo de campo se realizó entre los meses de mayo y julio, con la salvedad de un grupo que se realizó en septiembre. La fase de transcripción y registro de la información se produjo de forma paralela al trabajo de campo. Por último, la fase de análisis y redacción del informe de investigación se inició tras el comienzo de la realización de los grupos focales, en mayo, en lo que atañe a los informes individuales, y entre septiembre y noviembre se realizó el informe global de la investigación.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Estilos de vida: tiempo libre, relaciones sociales y ocio digital

Los resultados del estudio revelan una idea ya concebida, esto es, que el estilo de vida de la juventud está marcado en esencia por el uso de su tiempo libre; algo que ya ha sido constatado en diferentes trabajos (Martín Criado, 1998; Freixa y Porcio, 2004). Este tiempo ocupa una parte significativa de sus vidas, o al menos la parte referencial desde el punto de vista simbólico. Aunque los jóvenes aludan a su actividad principal (trabajo o estudio), lo cierto es que centralizan su discurso en las actividades relacionales y de ocio.

Junto a lo anterior, en este estudio se destaca la constante de que la juventud realiza un número elevado y variado de actividades en su vida cotidiana



(escuela, amigos, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.). La identificación con ese estilo de vida se manifiesta como la puesta en valor del “*ciudadano activo*”, tanto entre los más jóvenes cuanto entre los jóvenes adultos. A nuestro modo de verlo, esa expresión identitaria de la “actividad” podría ser considerada como una metáfora de nuestro tiempo, una expresión simbólica con una fuerte carga postmoderna y neoliberal, dirigida a responder a las demandas de un sistema que requiere una sociedad basada en la productividad y la polivalencia. En otras palabras, hacer muchas cosas y muy diferentes como prueba del buen ser ciudadano de nuestra Era.

*El mío [el estilo de vida] es activo totalmente. Desde pequeño me he apuntado a todo lo que he visto, a todo lo que me ha apetecido, he probado de todo.*

(GD-6, hombre, practica deporte, 34 años)

*Yo me considero una persona bastante activa, pero yo creo que porque tengo la dificultad de no saber pararme y no hacer nada... estamos respondiendo un poco al modelo de vida que nos imponen, que vivimos desde pequeños... Yo creo que tengo clavado a fuego que tengo que ser productiva, que tengo que ocupar mi tiempo...*

(GD-4, mujer, practica deporte, 34 años)

*Sí, porque ya desde pequeños nos han inculcado que, después de las clases escolares, tienes que ir a inglés o a kárate o a música o a bailar. Siempre tienes que estar haciendo cosas.*

(GD-4, mujer, practica deporte, 32 años)

El discurso de estos jóvenes pone de manifiesto igualmente una característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que giran sus estilos de vida y, en particular, su tiempo libre, a saber, las *relaciones sociales*. Hablar del tiempo libre de la juventud es hablar de sus relaciones sociales. Todos los participantes en el estudio comparten que les gusta relacionarse con sus iguales cuando no se encuentran ocupados en su vida cotidiana (sus estudios o su trabajo). Pero llama la atención sobremanera el que, cuando hablan de este asunto, dedican buena parte de su discurso a referirse a las redes sociales, como si las relaciones sociales y las *redes sociales* se fueran acabado fundiendo, es decir, como si se trataran del mismo sujeto. Es probable que esta relación que establecen con las redes sociales, al hablar de sus relaciones, no exprese con fidelidad lo que en sus vidas ocurra —es decir, que probablemente dediquen parte de su tiempo a relacionarse por Internet, si bien no todo el tiempo que ocupan en relacionarse—, pero sí pone el acento sobre un aspecto de extrema importancia en sus vidas, a saber, que tanto éstas como Internet, en general, son un referente en la forma de relacionarse. O sea, lo que expresan de alguna manera es que

parte de su vida está estrechamente vinculada al *mundo virtual*, que en cierto grado y forma su estilo de vida podría calificarse como *estilo de vida digital*; un juicio que ha sido compartido en trabajos precedentes (Fumero y Espíritusanto, 2012). No olvidemos que Internet no sólo es una herramienta de comunicación, es sobre todo una experiencia (la experiencia de conocer a gente nueva, la de escuchar música de grupos poco conocidos, la de disfrutar de las obras de arte de autores noveles, etc.).

Tienes una vida fuera, la vida normal, y luego tienes tu vida en Internet... Yo no digo que descuide mi vida, que tengo mi grupo, mis amigos delante...

(GD-1, hombre, no practica deporte, 24 años)

El estilo de vida digital se desarrolla ante la pantalla de un ordenador o un móvil y, entre otros atractivos, destaca el hacer de medio de comunicación, de forma instantánea, con todo tipo de informaciones y personas, es decir, “*aquí y ahora*”. Y es que Internet no entiende de fronteras geográficas, temporales ni sociales, algo que lo distingue de las relaciones sociales convencionales, pues éstas se encuentran constreñidas normalmente a nuestro entorno más próximo y la oportunidad de desarrollarlas en el día a día. El relato de uno de los participantes en el estudio lo ilustra bien, revelando además algo que ya se había resaltado: la puesta en valor del *ciudadano activo* —hacer muchas cosas—, en este caso materializado en el uso de las redes sociales; lo que podría calificarse con la denominación de *juventud digitalizada*, que incluye muchas otras situaciones que las de mero usuario.

Yo tengo de todo. Tengo Twenti, Facebook, Twiter, y después también tengo el Twiter del Consejo de Estudiantes, que también lo llevo yo. Y, por ejemplo, a lo mejor a cada uno le tengo un uso. Y también uso Wordreader, que es como que te apuntas a un blog... También estoy enganchado al Wassap y también listas de correo de Gmail, que tengo doce...

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Pese a estos dos grandes rasgos del uso del tiempo libre entre la población más joven y los jóvenes adultos, también se observan situaciones muy heterogéneas. En el análisis del discurso se contempla que los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente marcados por sus condiciones de vida, tal como vienen apuntando algunos autores (Martín Criado, 1998). A su vez, éstas se sustentan en el grado de autonomía económica y residencial del que disfrutaban en esta etapa de la vida (si dependen o no de los recursos familiares y si cohabitan con su familia o se han emancipado) y la principal ocupación en sus vidas (trabajo, estudios, desempleo, etc.). Tales condiciones de vida, desde luego, constriñen o facilitan *per se* sus proyectos de vida cotidianos, las actividades que desarrollan en el día a día. Así, por ejemplo, se comprueba que quienes se han independizado económicamente de sus familias —que suelen ser los adultos jóvenes— se diferencian del resto

de los participantes por el hecho esencial de que no pueden dedicar la misma proporción de tiempo a actividades vinculadas al ocio y, en particular, a las relacionales, al menos no en el mismo grado que quienes se encuentran en la situación contraria.

En esta línea, desde una posición estructuralista de corte bourdieuana se compartiría que los estilos de vida están sociológicamente definidos por el origen cultural, ya que éste marca las oportunidades vitales de las personas, inclusive las relativas al ocio (Bourdieu, 1998). Además del origen cultural, es cierto que las prácticas de ocio están siempre fijadas por las tendencias que imperan en cada época y, por tanto, en cada generación. Estos dos elementos (capital cultural y generación) pueden explicar sociológicamente, al menos en parte, las situaciones heterogéneas que, con respecto a los estilos de vida de la juventud, se presencian en estos discursos.

#### 4.2. ¿Activos o sedentarios?

En este trabajo se ha querido enfatizar la connotación que implica el significado de la identidad social de la juventud identificada con el concepto de *ciudadano activo*. Ello se ha planteado así porque se consideraba que era el que más se ajustaba al modelo de ciudadano que se representa en nuestra Era. Trasladado dicho concepto al terreno de los estilos de vida, su significado se traduce en la idea de “ser polifacético”, “ser versátil”; algo que en principio podría considerarse alejado, en cierto grado y formas, de lo que se entiende por “estilo de vida saludable”. En efecto, en el estudio se comprueba que entre estos jóvenes se confunde la vida activa como forma de expresar una “*actitud vital*”, con el hecho de ser activo por medio de la realización de AFD, o sea, como parte de una “*vida activa*” o “estilo de vida saludable” en el sentido señalado por la OMS (2004). De ahí que se haya acuñado el concepto “sedentarismo activo” para referirse a este sentir del individuo. En cuanto a la acepción formal, hay jóvenes que entienden que esta relación se produce efectivamente mediante el hecho de realizar AFD. Pero, en el lado opuesto, son mayoritarios los jóvenes —sobre todo, del grupo de menor edad— que piensan que sus vidas son activas por la actitud que muestran ante ella, por el elevado número de actividades que realizan diariamente —por tanto, no como parte de un estilo de vida saludable.

*Mi vida no es de ejercicio activo, no es... pero tampoco es sedentaria, porque sí que me estoy moviendo y eso, que estás haciendo cosas, que estás en la Facultad, que no sé qué, que no sé cuánto. Después, a lo mejor los fines de semana me voy de acampada con los niños, pues quieras que no cansa, vamos, yo termino reventao... o sea, que no es ejercicio físico o sobreesfuerzo físico, pero también me canso.*

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Comenzando por el primer grupo de jóvenes, que se autoidentifican como personas activas por el hecho de realizar AFD, éste se encuentra representado por quienes realizan deporte. Los jóvenes que realizan deporte gozan de energía y necesitan actividad, acción o movimiento en su vida diaria. Estos jóvenes afirman que el deporte forma parte de sus hábitos cotidianos de vida y, además, lo conciben como parte fundamental en la manera de entender el ocio. A su vez, consideran positivo ser activos, a nivel físico, psicológico y social. Entienden que la realización de AFD y, por tanto, la vida activa así entendida, les ayuda a mantener una actitud activa en otros ámbitos de sus vidas, suponiendo el movimiento físico parte de su bienestar integral.

*Y ahora, pues igual, pues ir con la bici a los sitios, no tanto una actividad programada, sino que también forme parte de tu vida es muy sano, porque, en vez de cogerte un autobús, que son tres paradas de autobús, pues te vas andando...*

(GD-4, mujer, practica deporte, 28 años)

En cuanto al segundo grupo de jóvenes al que se aludía en la disyuntiva planteada antes (que no realizan AFD), a priori cabría suponer que estos se consideraran a sí mismos sedentarios. Pero, en contra de esa intuición, sorprende que mayoritariamente coinciden en que su vida es activa por dos motivos. En primer lugar, por las numerosas actividades que realizan a lo largo del día —aun poniéndose de manifiesto que dichas tareas no implican la realización de actividad física. En segundo lugar, en favor de la concepción cultural más valorada: el ser “activo” como actitud vital —algo que los jóvenes describen en los siguientes términos: “soy muy nerviosa”, “no puedo parar”, “no puedo estar quieta”, “no puedo estar sin hacer nada”. Por lo tanto, siendo físicamente sedentarios, pero, al mismo tiempo, social e intelectualmente activos, la autoconcepción de sí mismos queda configurada por el atributo más positivo de su identidad social: el self activo.

*Yo pienso que mi vida es activa... Quizá no soy la persona más activa del mundo, pero a mí me gusta estar en la calle siempre. Si no estoy en la calle, estoy trabajando, si no estoy trabajando, estoy haciendo mil cosas... no puedo estar quieta.*

(GD-1, mujer, no practica deporte, 18 años)

Martín Criado se refiere en alguno de sus trabajos (2014) a este tipo de situaciones como estrategias de presentación de sí mismos, con el fin de legitimarse los comportamientos y los hábitos individuales de acuerdo con los valores morales predominantes socialmente; aquellos que ubican en una posición positiva a los individuos de acuerdo con sus grupos de referencia. Y esto se refleja claramente tanto entre quienes se autoidentifican como personas activas, centralizando en el discurso el papel que tiene en la configuración de sus estilos de vida la AFD, y quienes conciben sus estilos de vida activo cuando

en realidad son sedentarios físicamente. Ambos casos, por lo demás, reflejan visiones conceptuales o subjetivas del individuo típicamente estudiadas desde el interaccionismo simbólico en el ámbito de la sociología del deporte.

### 4.3. Deporte, actividad física, salud y calidad de vida

La juventud —realice o no ésta AFD— entiende el deporte como una actividad caracterizada por promover la salud, el ocio y el bienestar de la persona, y no por obtener un rendimiento deportivo en sí mismo. De esa forma, parece superarse la tradicional concepción del deporte federado y competitivo en favor de otros significados alternativos. Ello se encuentra en relación con la visión compartida entre la juventud acerca del deporte. En este momento, en España esta visión se eleva sobre la crítica al deporte de espectáculo y, en particular, al fútbol (Moscoso, 2011; Moscoso y Pérez, 2012; Moscoso et. al., 2014 y 2014a). La crítica radica en que estas versiones del deporte saturan todas las noticias en los medios de comunicación, no permiten visibilizar otro tipo de disciplinas y, además, pervierten la noción del deporte praxis —el tipo de deporte que defiende la juventud, el llamado deporte para todos y deporte base—, al interferir de forma negativa desde el punto de vista social, físico y psicológico.

*A mí me gusta el fútbol y estoy cansada de poner los deportes y que solo se oiga Cristiano Ronaldo, Messi, Cristiano Ronaldo, Messi. Mira, acabas diciendo: ¡vale, yo no quiero más!*

(GD-5, mujer, practica deporte, 18 años)

*Barça, Madrid, fútbol y ya está, pero a nivel de superdeportistas... Yo lo veo más en el tema de información para nosotras, para la gente normal: deporte base, que no hay nada.*

(GD-7, mujer, no practica deporte, 25 años)

Por ello, se pueden encontrar entre los jóvenes que realizan deporte dos tipos de situaciones opuestas entre sí: los que continúan y, a la vez, reinventan su práctica deportiva, y aquellos que la abandonan. Entre quienes continúan realizándola, entienden el deporte como algo importante en sus vidas, un referente en su tiempo libre que contribuye positivamente a su bienestar físico, psicológico y social. Para estos, el deporte es un elemento que marca sus vidas (“es una forma de vida”, “es una necesidad”, “es la base”, “me ayuda mucho a llevar mi día a día”).

En cuanto al grupo inactivo físicamente, siendo difícil aquí resolver la incógnita del abandono de la práctica deportiva a partir de este estudio, aunque estudiado en profundidad por algunos autores (Puig, 1997), podría intentarse responderla de forma inversa: ¿Por qué los jóvenes que se inician en el deporte continúan su práctica a medida que avanza su edad? Los discursos producidos a través de los grupos focales ofrecen dos posibles respuestas. La primera

se encuentra relacionada con la influencia positiva de diferentes agentes de socialización en la infancia —en especial, la familia y el sistema educativo. La segunda se vincula directamente al mantenimiento o adherencia deportiva durante la juventud y posterior vida adulta, atribuyéndole a la motivación (la relajación, la salud mental, el estar en forma, las relaciones sociales, la autosuperación, etc.) un peso especial a nivel psicológico.

*El primer espacio donde encuentras referentes para poder hacer algo es la familia... En mi caso, mi padres están en un club deportivo y yo siempre he estado todo el día haciendo deporte y es por lo que ahora lo hago [...] Porque me gusta, me siento bien, es bueno para la salud y para mi mente y socialmente.*

(GD-4, mujer, practica deporte, 34 años)

*Pues, para mí, la actividad física está totalmente relacionada con la diversión. No hay otra cosa con la que lo pueda relacionar, porque, si lo relaciono con algo que no sea la diversión, no me vale.*

(GD-2, hombre, practica deporte, 34 años)

En el caso de los jóvenes que no realizan AFD, se observa que conocen los beneficios de la práctica deportiva y se autoperciben a sí mismos como personas que gozan de buena salud. La pregunta sobre las razones por las que no realizan AFD tiene múltiples respuestas, las cuales giran en torno a varios factores: desde una inexistente motivación por esta actividad hasta la escasa socialización de la cultura deportiva. Pero no podemos olvidar los desencadenantes personales, como el gusto por el deporte o la falta de aptitudes motrices. También se han encontrado en los discursos ciertas barreras psicológicas relacionadas con el complejo corporal, y otras de orden más práctico, como el cansancio o la falta de tiempo, que en la mayoría de los casos están relacionadas con las numerosas actividades (de obligación y disfrute) que realizan los jóvenes diariamente y, por lo tanto, se trata más bien de una razón de elección personal que una barrera social.

*Yo, deporte, si no me veo unos kilos de más, no hago... tampoco me gusta hacerlo sola. Si nadie viene conmigo, por ejemplo a correr, yo sola no me voy a ir...*

(GD-1, mujer, no practica deporte, 19 años)

*Vamos, no me parece una cosa que me haga falta y no me parece útil gastar el tiempo en el deporte. Tienes muy poco tiempo al cabo del día y prefiero emplearlo en las cosas que me gustan o que interesan.*

(GD-1, hombre, no practica deporte, 24 años)

*Si no se te da muy bien, te inhibes para seguir intentándolo, y entonces lo haces menos, y entonces lo vas dejando y, cuanto más lo dejas, peor se te va dando y, bueno, llega un momento en que haces otras cosas.*

(GD-1, hombre, no practica deporte, 21 años)

Además, se observa que la manera en que los jóvenes más activos afrontan su vida puede ser distinta de la forma en que lo hacen los jóvenes inactivos. Entre estos últimos, casualmente se comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (acceso al mercado laboral, autonomía económica, independencia familiar...) pueden influir negativamente en la percepción de la realidad de todos ellos — con independencia de si hacen o no AFD—, los jóvenes que tienen una vida más activa físicamente, por contra, afrontan su vida cotidiana de forma más positiva.

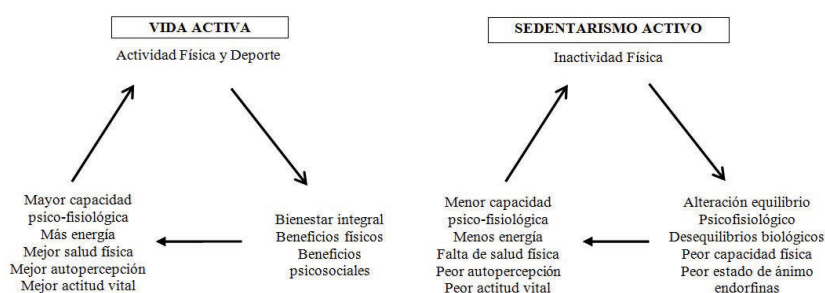
*Yo veo que la gente que no hace deporte se queja más de la vida.*

(GD-2, hombre, practica deporte, 34 años)

*[...] también pues estás más relajado en determinados momentos, pues, si tienes mucho estrés, haces algo de deporte y te relaja, y te ayuda... Es que hay veces que llevas días agobiado... y es que a mí me pasa mucho con el patín, que patinas solo quince minutos y luego te vas a casa, te pegas una ducha y lo ves todo de otra manera [...] También está la salud mental... Hay mucha gente, a mí me pasa que, en general, me cambia el humor después de hacer deporte.*

(GD-3, hombre, practica deporte, 21 años)

**Figura 1** Estilos de vida activos (saludables) e inactivos (sedentarios)



Fuente: Elaboración propia.

Se constata, pues, como los jóvenes que realizan AFD muestran grandes diferencias si se comparan con los que no la hacen. Por tanto, la AFD tiene un peso decisivo tanto en el estilo de vida (activo o sedentario) de la juventud, como, en consecuencia, sobre su salud y bienestar percibidos. Esta constante se observa teniendo en cuenta no solo el bienestar subjetivo del que disfrutan, sino también el nivel y el tipo de actividades que realizan. A su juicio, las



personas sedentarias tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar actividades de carácter físico (*“Al hacer deporte, te sientes como más fuerte y te ves mejor, y así te ves con más ganas para hacer más cosas”*). Este hecho es expresado en la figura 1, donde se diferencian los dos estilos de vida contrapuestos que se han identificado entre la juventud española: el estilo de vida saludable (activo) y el estilo de vida sedentario (sedentarismo activo).

## 5. CONCLUSIONES

El estudio pone de relieve la relevancia que el uso del tiempo libre tiene para la juventud, representando un rasgo central de sus estilos de vida. El uso que hacen de aquel se encuentra caracterizado por la realización de numerosas y variadas actividades sedentarias en su vida cotidiana. Tal situación limita la oportunidad de realizar AFD, dado que la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y variada. En esa oferta, el ocio digital prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre (INJUVE, 2008).

Pese a lo anterior, los estilos de vida de los jóvenes son heterogéneos, según sus condiciones socioeconómicas y características sociodemográficas. En particular, las principales diferencias se deben a la edad, mostrándose mucho más inactivos los más jóvenes —por lo que se deduce el peso de la variable generacional en esta relación. También se evidencia una heterogeneidad originada en el factor motivacional (motivaciones extrínsecas y motivaciones intrínsecas). Éstas tienen plena relación con la socialización de los hábitos de ocio y tiempo libre y, con ello, de práctica o no de AFD, y dicha socialización encuentra su primera fuente de referencia en la familia.

A tenor de los relatos, se constatar el peso que los agentes de socialización tienen, en general, en la configuración del tipo de actividades de ocio y los estilos de vida de la juventud. De ahí que se piense que, para que la AFD ocupe un lugar prioritario en las opciones de uso del tiempo libre de la juventud, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y la familia, se han de reforzar los mecanismos de socialización del hábito deportivo a edades tempranas; coincidiendo con lo que defienden otros autores (Montil et. al, 2005; Mora et. al, 2013). Ésta debería ser considerada como una práctica beneficiosa y primordial para la salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.

En lo que atañe a la AFD, el estudio pone en evidencia diferencias importantes entre quienes tienen un estilo de vida marcado por la actividad física y los que no. Entre los primeros, se manifiesta —con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida— su rechazo en general a los valores propios de la modernidad y, en particular, a los valores imperantes también en el ámbito deportivo. Por su parte, los jóvenes que no realizan AFD, aunque se consideran a sí mismos activos por tener una vida

plagada de actividades, en realidad son sedentarios, pues no cuadran con la definición de estilo de vida activo que se concibe en el marco de las apuntadas recomendaciones de la OMS (1998).

Resulta evidente que este segundo grupo tiene su propia concepción de lo que es “ser activo”. De ahí que pensemos que nos enfrentamos a una nueva realidad, la del “*sedentarismo activo*”, un fenómeno extendido en las nuevas generaciones de ciudadanos. Entre este grupo, la identidad del ser social no está construida sobre el desempeño de trabajos que impliquen esfuerzo físico corporal, sino en la ocupación de múltiples tareas formativas, laborales o lúdicas, que son característicamente sedentarias. Y supone un problema porque dicha inactividad se encuentra normalizada, aprobada socialmente. Y ello tiene un efecto perverso, ya que el ciclo de la inactividad, según los expertos (Moscoso et. al., 2008), no puede superarse sin romperse la barrera del sedentarismo. Y, en efecto, el sedentarismo supone un coste preocupante tanto en términos de salud y bienestar personal, cuanto en términos sociales y económicos, para el sistema sanitario y para el entorno social.

Como resultado de todo lo anterior, del estudio se derivan algunas recomendaciones que podrían contribuir a alcanzar unos estándares más razonables de participación de la juventud en la práctica de AFD. De forma general, podría entenderse que el sistema social debe repensar los valores estructurantes de la ética sobre la que se cimenta el modelo de vida vigente, centrada en nociones como el éxito, el materialismo, la meritocracia, los valores superficiales, el uso pragmático de nuestro tiempo y el consumo. En este sentido, la juventud se muestra desalentada por una moralidad que no le permite encontrar sosiego y equilibrio en los aspectos básicos del bienestar personal y la salud física y psicológica.

El sistema deportivo ha de tomar buena nota de ello, si desea que la juventud se incorpore a la práctica de este hábito. No es posible atraerla hacia la realización del deporte base con modelos referenciales centrados en “el éxito y la excelencia”, algo que ha sido criticado en numerosos trabajos (Moscoso, 2011; Moscoso y Flores, 2012; Moscoso et. al, 2015). En alguno de esos trabajos se recogen cifras de los Presupuestos Generales del Estado del Gobierno de España, en los que se refleja que el 92% del presupuesto público en materia deportiva está destinado al alto rendimiento y la competición (Moscoso et al, 2014). Y, en los mismos, también se denuncia las escasas horas de educación física que reciben los escolares y adolescentes españoles en contraste con los de otros países del norte de Europa.

Este hecho, en el que influye en buena medida la burbuja de pasiones del deporte español, producido por el espectáculo y el triunfalismo mediático, han podido distorsionar las razones elementales del interés social del deporte. En este sentido, Moscoso (2012a: 21) expone que, como consecuencia, incluso el deporte al más alto nivel puede verse en peligro por ello, ya que «los grandes deportistas nacen a través del deporte de base y, si éste no es apoyado, no tendremos garantizado el relevo generacional de nuestros actuales grandes campeones. Una política basada exclusivamente en el deporte de competición es,

a largo plazo, su peor enemigo. Si ese apoyo no va acompañado de una adecuada política que promueva el deporte de base, el futuro del deporte olímpico español se atisba poco halagüeño».

Desde la conciencia del peso que tiene, en términos de socialización, las referencias de la juventud en la reproducción de hábitos culturales y de ocio en sus grupos de pares, una posible estrategia para la promoción de la AFD entre este grupo es propagar como ejemplar los modelos de aquellos jóvenes que realizan deporte de base como una práctica cotidiana en sus vidas. Como se ha dicho, frecuentemente los modelos deportivos imperantes recaen sobre las grandes figuras mediáticas del deporte, lo cual no sirve de referencia más que a los individuos que tienen vocación por el deporte de competición, pero surte el efecto contrario entre el resto de las personas. Por ese motivo, sería óptimo utilizar el ejemplo de jóvenes corrientes que cuenten, a través de las redes sociales, las razones por las que es importante realizar deporte, con el fin de que el proceso de identificación sea más efectivo entre la mayor parte de los individuos que se encuentran en este tramo de edad.

En línea con lo anterior, las políticas deportivas han de estar abocadas hacia el desarrollo de propuestas que respondan a las necesidades reales de la juventud, tales como las relaciones sociales, el disfrute personal, la salud y el bienestar. Ello requiere tener presente la heterogeneidad motivacional en la oferta deportiva, con el fin de garantizar igualmente una mayor capacidad para atraer hacia su práctica tanto a los jóvenes que practican deporte (la demanda establecida), como a quienes no lo realizan, pero quisieran hacerlo (la demanda latente). Es posible pensar que ello ayudaría a incrementar la incorporación de jóvenes en la práctica de AFD.

Para finalizar, cabría pensarse que la situación actual de crisis económica suscita nuevas oportunidades para que la juventud española se incorpore a la AFD. Lo son en la medida en que realizar deporte y, en general, AFD no sólo son prácticas saludables, sino que además pueden proporcionar valor económico; esto último, siempre que su realización se lleve a cabo en espacios públicos y abiertos y en el marco de nuestras rutinas diarias. Por ejemplo, desplazarse a pie o en bicicleta es menos costoso que utilizar el vehículo privado o el transporte público para los desplazamientos. Salir a correr o en bicicleta por el parque y las zonas verdes brinda igualmente una buena oportunidad para quedar con las amistades, evadirse de las presiones del trabajo y los estudios y disfrutar del tiempo libre, disfrutando de ello. Por tanto, el momento presente, pese a la situación de dificultades que invade a la juventud por razones tangibles, ofrece la posibilidad de que ésta incorpore en sus prácticas diarias de vida la realización de AFD. Ello, naturalmente, debería estar acompañado de políticas de promoción que transmitan sus bondades individuales y colectivas.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO, L.E. y F. CONDE (1994). *Historia del consumo en España: Una aproximación a sus orígenes y su primer desarrollo*, Madrid. Debate.
- AYUSO, A.Mª. y I. LÓPEZ (2007). “Sostenibilidad y estilos de vida: obesidad y sobrepeso”. *Ambienta. La Revista del Ministerio de Medio Ambiente*, 62: 28-29.
- BERNETE, F. (2007). “Presentación”. *Revista de Estudios de Juventud*, 78: 6-10.
- BLAIR, S., KOHL, H., GORDON, N. y R. PAFFENBARGER (1992). “How much physical activity is good for health?”. *Annual Review of Public Health*, 13, 99-126.
- BOURDIEU, P. (1998). *La distinción*. Madrid. Taurus.
- CATHELAT, B. (1985). *Styles de vie*. Paris. Les Éditions d’Organisation.
- CALE, L. (1993). *Monitoring physical activity in children*. Tesis Doctoral. Loughborough. Loughborough University of Technology.
- CANTERA, M. A. (1997). *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*. Tesis Doctoral. Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- CIS (2010). *Encuesta sobre los Hábitos Deportivos de la Población Española 2010*. Estudio nº. 2833, Madrid. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- COMAS, D. (2011). “¿Por qué son necesarias las políticas de juventud?”. *Revista de Estudios de Juventud*, 95: 11-27.
- CURRIE, C., ROBERTS, C., MORGAN, A., SMITH, R. y RASMUSSEN, V. (2004). *Young people’s health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Bruselas. World Health Organization, Comisión Europea.
- EC (2012). *EU Youth Report 2012*, Bruselas. Comisión Europea.
- ENTRALA, A., IGLESIAS, C. y F. DE JESÚS (2003). “Fisiopatología de la obesidad”. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 23(5): 18-24.
- EUROPEAN COMMISSION (2010). *Special Eurobarometer 334: Sport and Physical Activity*, Bruselas. Comisión Europea.
- FREIXAS, C. y L. PORCIO (2004). *Los estudios sobre culturas juveniles en España (1960-2003)*. *Revista de Estudios de Juventud*, 64: 9-28.
- FUMERO, A. y O. ESPIRITUSANTO (2012). *Jóvenes e infotecnologías: entre nativ@s y digitales*, Madrid. Instituto de la Juventud.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990)*, Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud.
- GARCÍA FERRANDO, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- GARCÍA, M. y R. LLOPIS (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- IDLER, E. L. y Y. BENYAMINI (1997). “Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies”. *Journal of Health and Social Behavior*, 38:21-37.
- INJUVE. 2008. *Informe Juventud en España 2008*, Madrid. Instituto de la Juventud.
- LASHERAS, L., AZNAR, S., MERINO, B. y E. GIL (2001). “Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey”. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.

- MARQUEZ, S., RODRÍGUEZ, J. y S. DE ABAJO (2006). "Sedentarismo y salud. Efectos beneficiosos de la actividad física". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- MARTÍN CRIADO, E. (1997). "El grupo de discusión como situación social". *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 79, 81-112.
- MARTÍN CRIADO, E. (1998). *Producir la juventud*. Madrid. Itsmo.
- MARTÍN CRIADO, E. (2004). "El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares". *Revista Española de Sociología*, 4, 93-118.
- MARTÍN CRIADO, E. (2014). "Mentiras, inconsistencias y ambivalencias. Teoría de la acción y análisis del discurso". *Revista Internacional de Sociología*, 72/1, 115-138.
- MARTIN, B.W., BEELER, I., SZUCS, T., SMALA, A.M., BRÜGGER, O. y C. CASPARIS (2001). "Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Swuitzerland". *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol*, 49/3, 31-143.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J., JIMÉNEZ-BEATTY, J.E., GRAUPERA J.L. y M<sup>a</sup>.J. RODRÍGUEZ (2006). "Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez". *Revista Internacional de Sociología* 44, 39-62.
- MENDOZA, R.; SAGRERA, M. R. y J. M. BATISTA, J. M. (1994). *Conductas escolares de los españoles relacionadas con la salud*, Madrid. CSIC.
- MONTIL, M., BARRIOPEDRO, M.I. y J. OLIVÁN (2005). "El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad de Madrid". *Apunts: Educación Física y Deportes*, 82, 5-11.
- MORAL, J.E., REDECILLAS, M.T. y E.J. MARTÍNEZ (2012). "Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces". *Journal of Sport and Health Research*, 4/1, 67-82.
- MOSCOSO, D., MOYANO, E., BIEDMA, L., FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., MARTÍN, M., RAMOS, C., RODRÍGUEZ, L. y R. SERRANO (2008). *Sport, health and quality of life*. Barcelona. Fundación Obra Social La Caixa.
- MOSCOSO, D. (2011). "Los españoles y el deporte". *Panorama Social*, 14, 110-126.
- MOSCOSO, D. y A. PÉREZ (2012). "Los ídolos del deporte: de Coubertin a Beckham". *Revista de Estudios de Juventud*, 96, 121-141.
- MOSCOSO, D. (2012a). "Del pódium al banquillo", *El País*, pp.21, 15-08-2012
- MOSCOSO, D., A. RODRÍGUEZ y J. FERNÁNDEZ (2014). "De la democratización del deporte a la hegemonía de los mercados. El caso de España". *Revista Movimiento*, 20/4.
- MOSCOSO, D., A. RODRÍGUEZ y J. FERNÁNDEZ (2015). "Elitist rhetoric and the sports gap. Examining the discourse and reality of sport in Spain". *European Journal Sport and Society*, 12/1.
- PATRIKSSON, G. (1996). Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte. En: A.A.V.V. (Eds.) *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía* (pp. 123-149), Madrid. Consejo de Europa y Consejo Superior de Deportes.
- RAPHAEL, D. (2006). "Social determinants of health: Present status, unanswered questions, and futures directions". *International Journal of Health Services*, 36, 651-667.
- OMS (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, Ginebra. Organización Mundial de la Salud.
- OMS (1998). *Promoción de la Salud: Glosario*, Ginebra. Organización Mundial de la Salud.

- PATRIKSSON, G. (1996). "Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte". En VV.AA., *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía* (pp.123-149), Madrid. Consejo de Europa y Consejo Superior de Deportes.
- POWELL, K. E. y W. DYSINGER (1987). "Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity". *American Journal of Preventive Medicine*, 3, 276- 281.
- PUIG, N. (1997). "Jóvenes y deporte. Influencia de los procesos de socialización en los itinerarios deportivos juveniles". *Apunts: Educación Física y Deportes*, 50, 109.
- SÁNCHEZ-BARRERA, M., PÉREZ, M. y J. F. GODOY (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- STEPHENS, T. y C.L. CRAIG (1990). *The well-being of Canadians: highlights of the 1988 Campbell's survey*. Ottawa. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- THORPE, H. (2010). "Bourdieu, gender reflexivity, and physical culture: A case of masculinities in the snowboarding field". *Journal of Sport & Social Issues*, 34/2, 176-214.
- THRANE, C. (2001). "Sport Spectatorship in Scandinavia". *International Review for the Sociology of Sport*, 36/2, 149-163.
- USDHHS (2008) *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*, Washington D.C.. United States Department of Health and Human Services.
- VAN MECHELEN, W., TWISK, J. W. R., POST, G. B., SNEL, J. y H.C.G. KEMPER (2000). "Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1610-1616.
- WEINSIER, R. L., HUNTER, G. R., HEINI, A. F., GORAN, M. I. y S.M. SELL (1998). "The ethiology of obesity, relative contribution of metabolic factors, diet, and physical activity". *American Journal of Medicine*, 105, 45-150.
- WENZEL, E. (1983). "Lifestyles and living conditions and their impact on health: a report of the meeting". *European Monographs in Health Education Research*, 5, 1-18.



### ANEXO. DISEÑO MUESTRAL (ESPECÍFICO) DEL TRABAJO DE CAMPO

**Tabla 6. GD Hombres y mujeres, de 18 a 25 años, no practicantes de deporte**

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Hombre	25	Medio	FP	Pintura, cerámica
P2	Hombre	20	Medio	FP	Comprar, joyería, vida social
P3	Hombre	25	Superior	Universitario	Música, lectura y videojuegos
P4	Hombre	20	Superior	Universitario	Scout, baile, representación estudiantil
P5	Mujer	22	Medio	FP	Salir con los amigos
P6	Mujer	19	Medio	FP	Estar con las amigas y chatear
P7	Mujer	23	Medio	FP	Estar con las amigas y chatear
P8	Mujer	21	ESO	ESO	Salir y estar con los amigos

**Tabla 7. GD Hombres de 26 a 35 años, practicantes de deporte**

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Disciplina Práctica
P1	Hombre	35	Superior	Universitario	Bicicleta, Patinaje, Natación.
P2	Hombre	30	Medio	FP	Patinaje
P3	Hombre	45	Medio	FP	Body pump, Bodyjump, Spining, Gap, Padel, Futbol 7, Patinaje
P4	Hombre	35	Superior	Universitario	Bicicleta, Carrera Fondo.
P5	Hombre	26	Superior	Universitario	Carrera, Futbol
P6	Hombre	36	Superior	Universitario	Patinaje, Bicicleta, Surf, Cometas.
P7	Hombre	24	Superior	Universitario	Patinaje



**Tabla 8. GD Hombres, de 18 a 25 años, practicantes de deporte**

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Hombre	18	Medio	FP	Fútbol, gimnasio
P2	Hombre	22	Superior	Universitario	Fútbol, correr, gimnasio
P3	Hombre	21	Superior	Universitario	Baloncesto, correr
P4	Hombre	21	Superior	Universitario	Skate, fútbol
P5	Hombre	19	Medio	FP	Fútbol, skate
P6	Hombre	23	Superior	Universitario	Fútbol, correr, ciclismo
P7	Hombre	20	Medio	FP	Fútbol, gimnasio

**Tabla 9. GD Mujeres de 26 a 35 años, practicantes de deporte**

Participante	Sexo	Edad	Instrucción	Qué	Actividades en su tiempo libre
P1	Mujer	29	Superior	Universitaria	Pilates, baloncesto, correr
P2	Mujer	32	Superior	Universitaria	Pilates, Baloncesto, Pádel
P3	Mujer	26	Superior	Universitaria	Gimnasio
P4	Mujer	28	Superior	Universitaria	Fútbol, bici
P5	Mujer	34	Superior	Universitaria	Kayak polo
P6	Mujer	34	Superior	Universitaria	Correr, nadar

**Tabla 10. GD Mujeres, de 18 a 25 años, practicantes de deporte**

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades en su tiempo libre
P1	Mujer	25	Medio	FP	Pilates, caminar
P2	Mujer	19	Medio	Bachillerato	Atletismo, natación, gimnasia rítmica
P3	Mujer	18	Superior	Universitario	Fútbol sala, baloncesto, tenis y bicicleta
P4	Mujer	25	Superior	Universitario	Montañismo
P5	Mujer	19	Superior	Universitario	Gimnasia rítmica, correr hípica, frontón, tenis

**Tabla 11. GD Hombres y mujeres, de 26 a 34 años, practicantes y no practicantes de deporte**

Participante	Sexo	Edad	Instrucción		Actividades tiempo libre
P1	Hombre	34	Medio	FP	Deportes, Medicinas alternativas, comic/libros, música, labor social
P2	Hombre	33	Medio	FP	Videojuegos, música, cómics, lectura.
P3	Hombre	27	Superior	Universitario	Batería, conciertos, cine/series, ejercicios de rehabilitación, billar
P4	Mujer	29	Superior	Universitaria	Viajar, leer, bailar, cine
P5	Mujer	29	Superior	Universitaria	Yoga, leer, ir al cine, internet
P6	Mujer	34	Superior	Universitaria	Escribir, investigar, viajar, labores del hogar

**Tabla 12. GD Mujeres, de 18 a 34 años, no practicantes de deporte**

<b>Participante</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Instrucción</b>		<b>Actividades tiempo libre</b>
P1	Mujer	29	Superior	Universitario	Leer, ver televisión y salir con los amigos
P2	Mujer	25	Medio	FP	Salir con amigas, chatear
P3	Mujer	21	Superior	Universitario	Ver televisión, salir a tomar algo, estar con amigos, chatear
P4	Mujer	25	Medio	FP	Pintar, salir con amigas y coser
P5	Mujer	28	Medio	FP	Ver series, escribir, leer y bailar
P6	Mujer	26	Superior	Universitario	Quedar con amigos, hacer artesanías, leer prensa en Internet y ver series
P7	Mujer	20	Medio	FP	Ver series por Internet, leer, ver películas, bailar